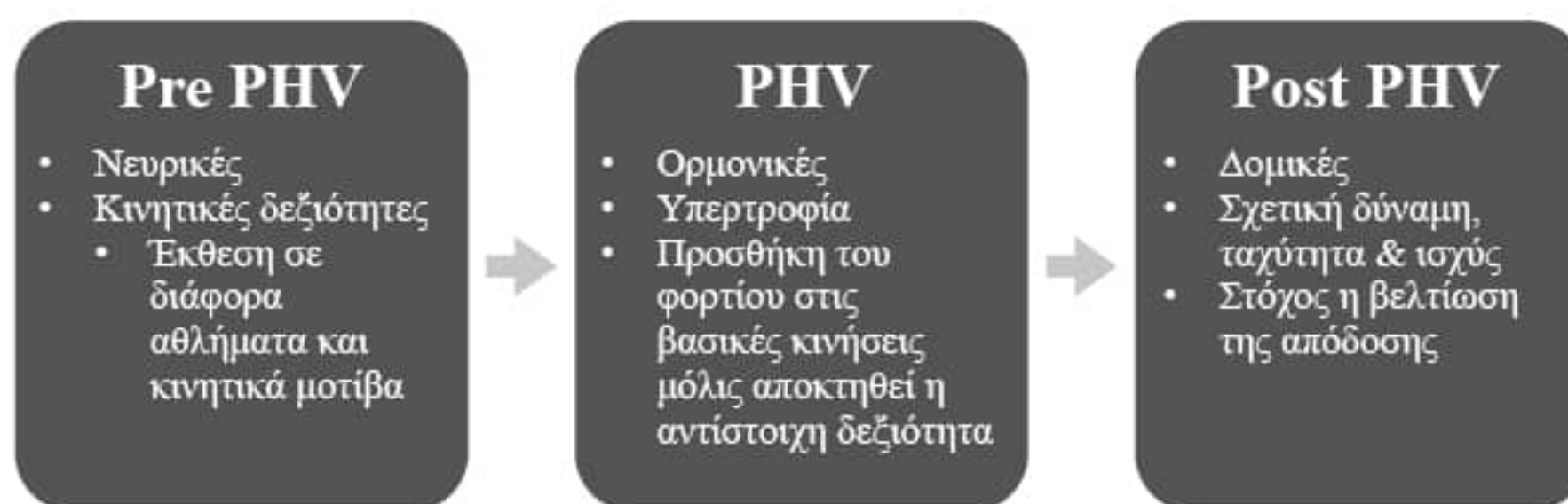




Εικόνα 2.1 Στάδια κορυφαίας τιμής ταχύτητας ύψους (PHV) και τα «παράθυρα ευκαιρίας της φυσικής ανάπτυξης».

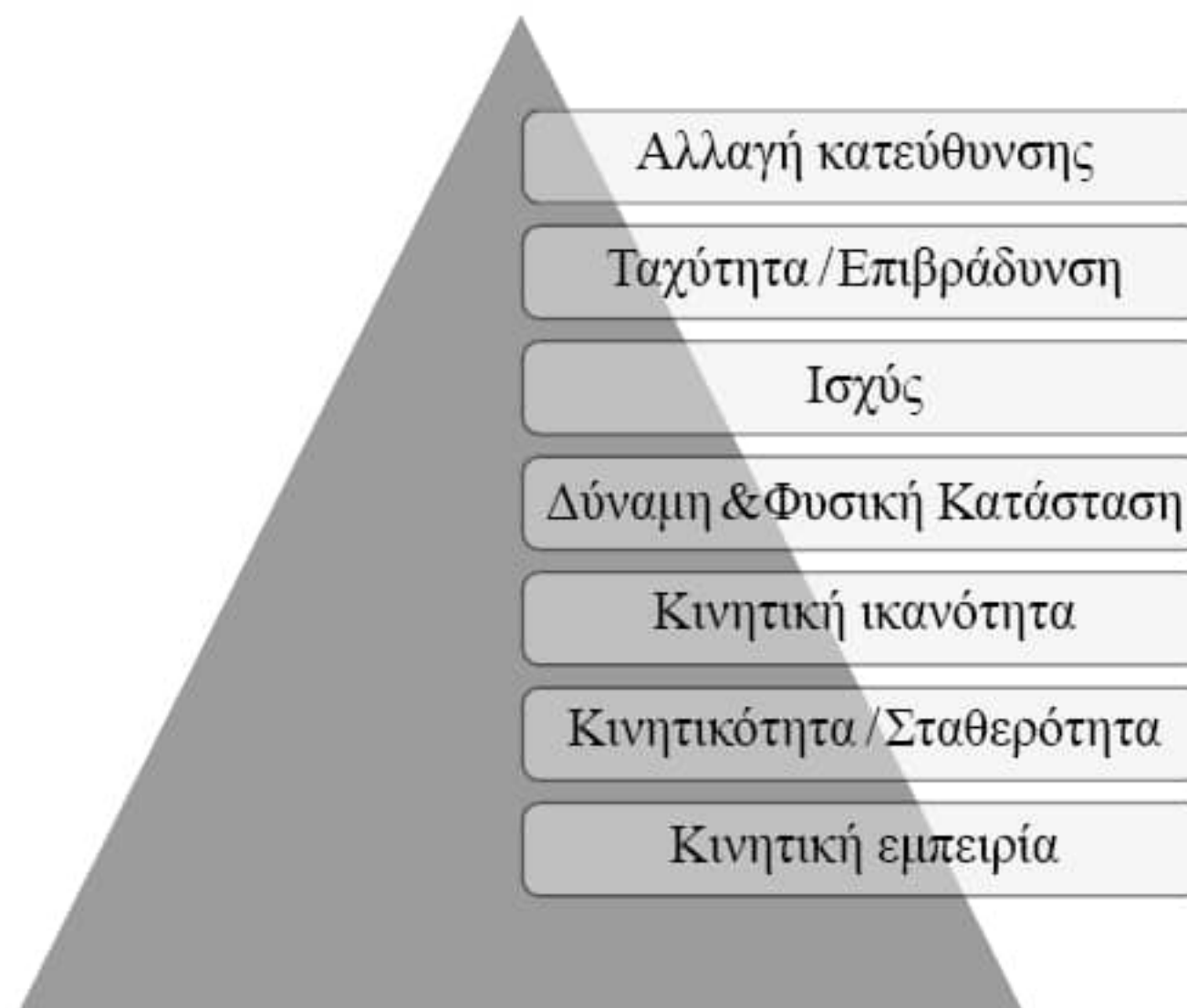
- Φάση θεμελίωσης (K9 - K12)
- Φάση ανάπτυξης (K13 - K16)
- Φάση προετοιμασίας για επαγγελματικό επίπεδο (K17 - K18)
- Φάση απόδοσης (επαγγελματικό ποδόσφαιρο)

Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι ποδοσφαιριστές μπορούν ενδεχομένως να βρίσκονται σε ακαδημίες από τη φάση K9 έως ότου γίνουν ενήλικες επαγγελματίες (δυσνητικά 12+ έτη), είναι ζωτικής σημασίας ο σχεδιασμός των προγραμμάτων να αποσκοπεί στην ανάπτυξη συγκεκριμένων φυσικών ικανοτήτων ενός παίκτη και να διαφοροποιείται από αυτό που ισχύει για έναν ενήλικα. Ως εκ τούτου, σημαντικό είναι να εξεταστεί στα μοντέλα LTPD που αφορούν στο ποδόσφαιρο η ποσότητα της ενέργειας που ασκείται κατά την ανάπτυξη του ατόμου και βελτιώνει την κατανόησή του για το παιχνίδι του ποδοσφαίρου, παρέχοντάς του εμπειρίες που βελτιώνουν μια σειρά δεξιοτήτων, καθώς και τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης.

Αθλητική ανάπτυξη

Ο σύγχρονος αθλητής

Αρχικά, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τα βασικά χαρακτηριστικά του σύγχρονου αθλητή, κάτι που θα μας επιτρέψει να συνεργαστούμε και να επικοινωνήσουμε με τους παίκτες μας πιο αποτελεσματικά. Επίσης, θα πρέπει να σχεδιάζουμε το περιβάλλον προπόνησης σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους, για να επιτύχουμε τη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους και τελικά της αθλητικής ανάπτυξης. Στην ποδοσφαιρική βιομηχανία έχει γίνει μια πολιτιστική μετατόπιση τα τελευταία 15 χρόνια, η οποία συμπίπτει με τη δημιουργία της γενιάς Z. Τι γνωρίζουμε, όμως, για τη γενιά Z; [19].

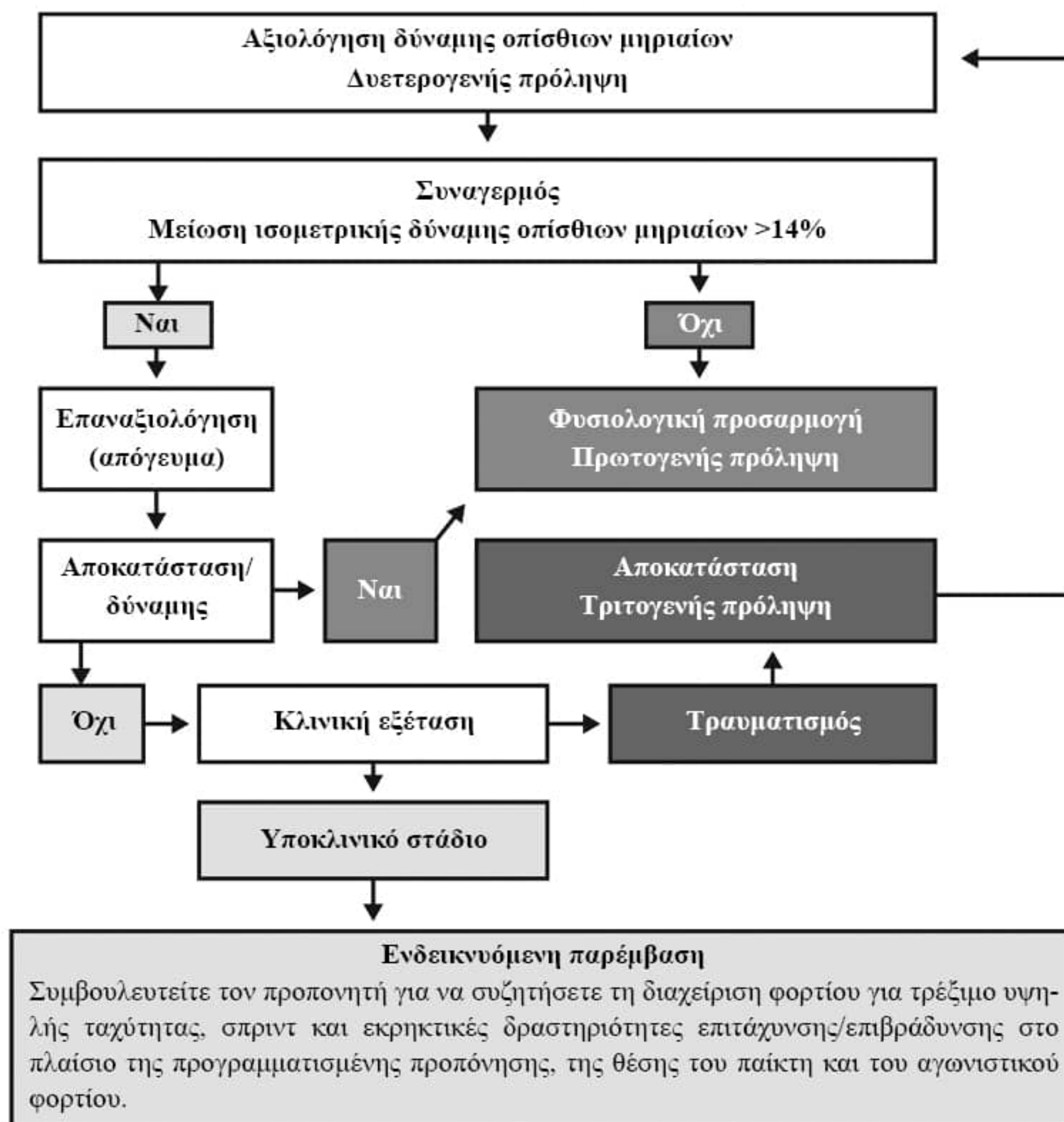


Εικόνα 2.3 Πυραμίδα μακροχρόνιας αθλητικής ανάπτυξης.

Αναφορικά με τη μακροπρόθεσμη αθλητική ανάπτυξη, ο αρχικός στόχος είναι η οικοδόμηση ενός καλά προπονημένου αθλητή, και καθώς προχωρεί αυτή, η προπόνησή του θα γίνει πιο συγκεκριμένη όσον αφορά τις φυσικές ιδιότητες που απαιτούνται στο ποδόσφαιρο. Παρόλο που, όπως αναφέρθηκε, είναι σημαντικό να εμφυσήσουμε στους παίκτες να επιδιώκουν να αναπτύξουν όλα τα συστατικά της πυραμίδας, συμπεριλαμβανομένων αυτών της βάσης, πρέπει να σημειωθεί ότι δεν είναι ασυνήθιστο για ορισμένους γενετικά προικισμένους παίκτες να μπορούν να μεγιστοποιήσουν ορισμένες ιδιότητες, παρά την απουσία άλλων. Ωστόσο, καθώς αυτή δεν είναι η πλειοψηφία, η ολοκληρωμένη αθλητική ανάπτυξη είναι αναπόσπαστο μέρος της προπόνηση των νέων παικτών.

Ξεκινώντας από την κινητικότητα και τη σταθερότητα, απαιτείται ένα κρίσιμο θεμέλιο για την ανάπτυξη όλων των άλλων φυσικών ιδιοτήτων με επιδραστικό και αποτελεσματικό τρόπο. Διαθέτοντας το κατάλληλο εύρος κίνησης και σταθερότητας, τίθενται τα θεμέλια για την «ικανότητα κίνησης». Ο στόχος της ανάπτυξης της ικανότητας κίνησης είναι να παρέχει στους αθλητές επιλογές κίνησης που αφορούν και τα τρία επίπεδα κίνησης – τοξοειδής, μετωπιαία και εγκάρσια. Αυτό δίνει στο σώμα μεγαλύτερη ικανότητα προσαρμογής και ευελιξίας στη χαοτική φύση του παιχνιδιού, όσο αυξάνεται η προπόνηση και η ηλικία τους. Αυτό είναι ένα κρίσιμο μέρος της πυραμίδας για έναν νεαρό αθλητή και ποδοσφαιριστή, και σε συνδυασμό με την «εμπειρία κίνησης», η διαδικασία μπορεί να έχει σημαντικά γνωστικά πλεονεκτήματα αργότερα, κατά την ενηλικίωση [23].

Παράλληλα με την ικανότητα κίνησης, η ανάπτυξη των ιδιοτήτων της δύναμης αποτελεί κρίσιμη συνιστώσα της ανάπτυξης των νέων ποδοσφαιριστών, καθώς η δύναμη δρα υποστηρικτικά σε πολλές από τις ιδιότητες που αναφέρονται παραπάνω



Δευτερογενής πρόληψη και κλινική διαδικασία κατά την διάρκεια της σεζόν

Εικόνα 9.10 Δενδροειδές διάγραμμα λήψης αποφάσεων που εξετάζει την εξέλιξη της επανένταξης με βάση τις δοκιμασίες αντοχής των οπίσθιων μηριαίων μυών (Πηγή: Wollin και συν. [75]).

χανισμός τραυματισμού και οι ειδικές απαιτήσεις για την τραυματισμένη δομή. Η γνώση των κινηματικών και νευρομυϊκών απαιτήσεων είναι ζωτικής σημασίας και μπορεί να υπαγορεύσει τους κατάλληλους τομείς αποκατάστασης και τους βασικούς δείκτες απόδοσης. Για παράδειγμα, όσον αφορά τη σημασία του τρεξίματος υψηλής ταχύτητας (HSR) στους τραυματισμούς των οπίσθιων μηριαίων (που εξετάστηκε προηγουμένως), η έκθεση των παικτών στη μέγιστη ταχύτητά τους πριν από την επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες και στο παιχνίδι θα πρέπει να αποτελεί μία από τις προτεραιότητες [76-78]. Προϋπόθεση για την έκθεση σε HSR είναι ο